



Wskazówki do domu

LEKCJA 1

**Odkrywanie przyjaźni na nowo:
wartość ponadczasowej więzi**



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



**“
*Nie można płynąć ku nowym
horyzontom, dopóki nie ma
się odwagi stracić z oczu
brzegu.*
”**

— William Faulkner

Podsumowanie lekcji:



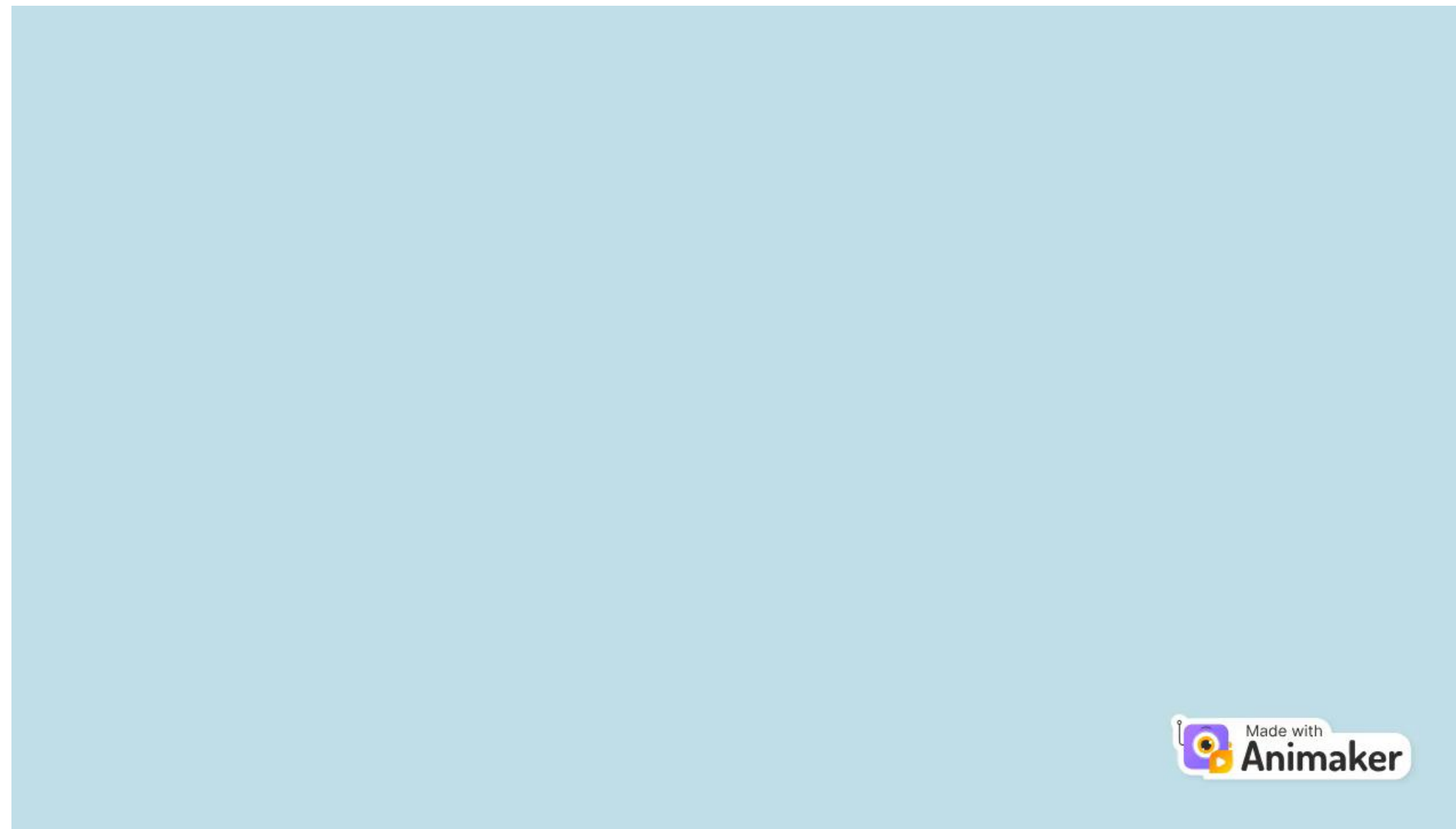
- **Wartości** w przyjaźni odzwierciedlają to, co jest **dla nas najważniejsze** w relacjach, w tym **cechy**, których szukamy u innych i które sami chcemy wcielać w życie.
→ Przykłady wartości obejmują **życzliwość, zaufanie, przywiązanie, towarzystwo, wspólne doświadczenia i wzajemne wsparcie.**
- Czasami mamy pewne **obawy i lęki** dotyczące relacji z drugą osobą, które **prowadzą nas do unikania ujawniania się i nie pozwalają nam zbliżyć się do naszych wartości.**
→ Przykładem przeszkadzających myśli może być „**nie jestem wystarczający**” „**zostanę osądzony**” „**zrobię z siebie głupca**” itp.
- Unikanie odsłonięcia się może sprawić, że poczujemy się niespełnieni, podczas gdy **konfrontacja z wewnętrznymi przeszkodami**, choć stanowi wyzwanie, daje możliwość **zaspokojenia naszych potrzeb i budowania wartościowych relacji.**

Wideo inspiracje

Obejrzyj te dwa filmy, z których każdy opowiada pewną historię. Pierwszy z nich bada wartość przyjaźni, podkreślając ich znaczenie lub wyzwania, jakie mogą ze sobą nieść.



Podróż po wartości przyjaźni



Wideo inspiracje



Ten film poświęcony jest wewnętrznym zmaganiom, których możemy doświadczać w naszych relacjach z innymi.

Walka z wewnętrznymi porywaczami?



Zeskanuj kod, aby obejrzeć wideo na swoim smartfonie lub innym urządzeniu!

Wskazówki do przeczytania



- Oto słodki i krótki wiersz **“A Friend Poem”** autorstwa Gillian Jones
<https://www.poemhunter.com/poem/a-friend-183/>



03.

Zeskanuj kod, aby obejrzeć wideo na
swoim smartfonie lub innym urządzeniu!

Na kolejne spotkanie:

Zachęcamy do rozejrzenia się po domu w poszukiwaniu przedmiotu kojarzącego się Tobie z przyjaźnią i zabrania go ze sobą.



Informacje ogólne



Konsorcjum europejskich partnerów we współpracy z osobami starszymi i trenerami



Co-funded by
the European Union

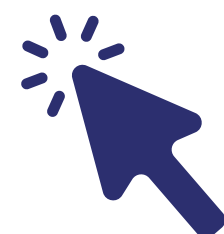
Kurs oparty jest na badaniach naukowych i będzie wykorzystywał mieszane metody nauczania, takie jak teoria, ćwiczenia, zadania i filmy

Organizacje tworzące konsorcjum:



Do zobaczenia na następnym spotkaniu

www.friendproject.org





Wskazówki do domu

LEKCJA 2

**Kawałki mozaiki relacji:
znaczenie różnorodności w przyjaźni**



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu

Wideo inspiracja

„Nieoczekiwana przyjaźń”: kiedy uwolnisz się od więzów, odkryjesz magię międzypokoleniowych przyjaciół i to, jak mogą być wpływowi.

W [02:56](#), możesz zobaczyć bodziec do nowego nastawienia!! 😊



Zeskanuj, aby obejrzeć wideo na swoim smartfonie lub urządzeniu!

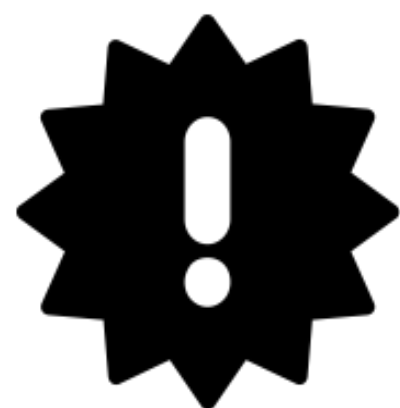
<https://www.youtube.com/watch?v=v7JsHHI9IJ4>

Teoria. Zdaniem eksperta



podczas gdy wiek nie jest jednolitym wyznacznikiem przyjaźni, różnice w wieku chronologicznym nie są bez znaczenia, ale wspierają opiekę, radość i integrację na alternatywne sposoby w porównaniu do przyjaźni w wieku rówieśniczym. Dostęp do różnorodnego towarzystwa, odrębnego wsparcia, szerszych sieci i alternatywnych tożsamości prowadzi do zwiększonego doświadczenia integracji społecznej na poziomie osobistym i społecznym.

[Riikka Korkiamäki i O'Dare](#)



Wnioski z badań:

- Młodszy i starsi uczestnicy zgodzili się co do cech i korzyści płynących z przyjaźni międzypokoleniowych, chwalcąc znaczenie zabawy i śmiechu, zaufania i zwierzeń oraz wzajemności i równości.
- Korzyści z przyjaźni międzypokoleniowych:
 - Zapewniają dostęp do różnorodnych sieci społecznych;
 - Oferują różne rodzaje wsparcia;
 - Umożliwiają eksplorację alternatywnych tożsamości;
 - Zwiększają doświadczenie integracji społecznej na poziomie osobistym i społecznym.

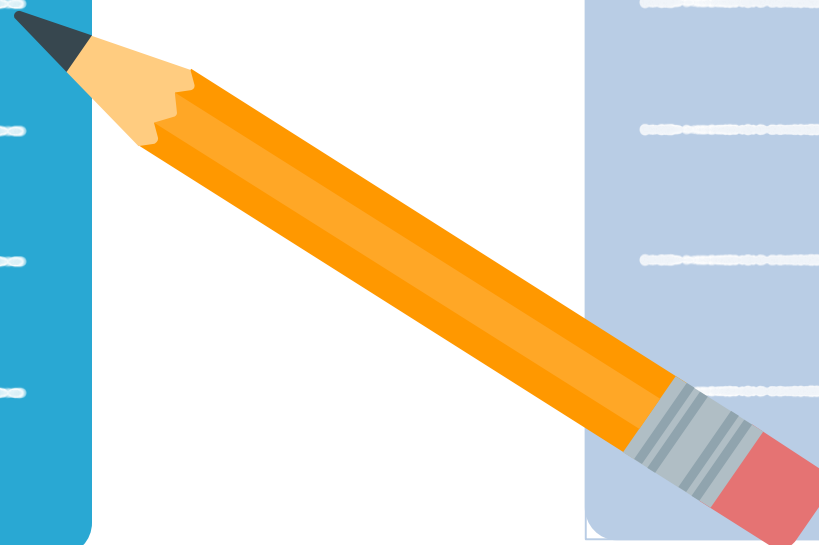
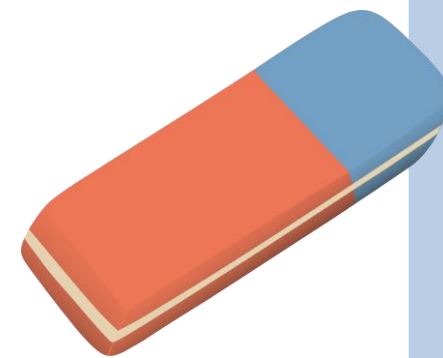
Ćwiczenie z dziennikiem

Zapisz swoje główne **zalety** i **mocne strony**.



Jakie cechy posiadasz? Jak myślisz,
jaką jesteś osobą?

Co ludzie wokół ciebie mówią o Tobie
dobrego?



Wskazówki do słuchania i oglądania



- 1-godzinny podcast na temat „Wyjątkowe korzyści z przyjaźni międzypokoleniowych” pod adresem <https://open.spotify.com/episode/7F25ecB46ftnbkygfj2FhL?si=Eim7CwuYTl2bevytjNgJWQ>



Informacje ogólne



Konsorcjum europejskich partnerów we współpracy z osobami starszymi i trenerami



Co-funded by
the European Union

Kurs oparty jest na badaniach naukowych i będzie wykorzystywał mieszane metody nauczania, takie jak teoria, ćwiczenia, zadania i filmy

Organizacje tworzące konsorcjum:



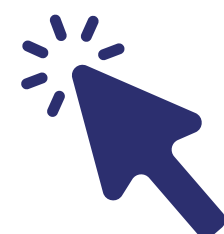
University
of Humanities
and Economics
in Lodz



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

Do zobaczenia na następnym spotkaniu

www.friendproject.org





Wskazówki do domu

LEKCJA 3

**Przyjaźń i poczucie własnej wartości:
odkrywanie własnych cech**



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



***Przyjaźń składa się z dwóch
rzeczy: Oczekiwanie na
dawanie i umiejętności
otrzymywania***

***Poczucie własnej wartości
"Czasami musisz zapomnieć o
tym, co czujesz i pamiętać o
swojej wartości!"***

Podsumowanie Lekcji 3



- Poczucie własnej wartości wymaga dobrej zdolności do **samoobserwacji**, aby zrozumieć nasze mocne strony i cechy. Znajomość naszych cech jest ważna w interakcjach społecznych; dzięki temu jesteśmy świadomi tego, co możemy nieść do przyjaźni.



- Często mamy tendencję do **postrzegania siebie w zbyt krytyczny** sposób, podkreślając swoje wady i bagatelizując zalety. Unikanie interakcji z innymi chroni nas przed negatywnymi doświadczeniami, ale jednocześnie pozbawia nas możliwości posiadania pozytywnych doświadczeń, otrzymywania wsparcia, doświadczania i wzmacniania naszych umiejętności.



- **Docenianie siebie i własnych zalet** pozwala nam również poważnie traktować nasze potrzeby i pragnienia oraz działać zgodnie z nimi.



Nasza samoocena zależy od naszych **doświadczeń życiowych**: możemy ją rozwijać i wzmacniać z dnia na dzień.

Wideo inspiracja (2)

Teoria.



"Czym jest poczucie własnej wartości" - O poczuciu własnej wartości



Zeskanuj, aby obejrzeć wideo na swoim smartfonie lub urządzeniu!

Wskazówki do słuchania i oglądania



Oto kilka (krótkich, wesołych) filmów/animacji na temat pewności siebie, czym ona jest i jak można ją zwiększyć małymi krokami.



Zeskanuj, aby obejrzeć wideo na swoim smartfonie lub urządzeniu!



03.

Wskazówka: zapisz przy lustrze swoje cechy.

Wskazówki do słuchania i oglądania



Oto kilka (krótkich, wesołych) filmów/animacji na temat pewności siebie, czym ona jest i jak można ją zwiększyć małymi krokami.

"Poddaj się dawaniu"



03.



Zeskanuj, aby obejrzeć wideo na swoim smartfonie lub urządzeniu!

Wskazówki do czytania (“cytaty” Toos, Cees en Carla)



Przyjaciół krewnego? (*wskazówka od Toos*)



Wiele osób szybko używa słowa „przyjaciół” lub „przyjaźń”. Osobiście jestem ostrożny w tej kwestii i chętniej nazywam kogoś „krewnym” lub, co brzmi bardziej przyjaźnie, „małym przyjacielem”, czyli kimś, kogo znam.

Wygląda to jak gra słowna, ale każde słowo ma inne znaczenie dla każdego.

Może to wynikać z własnego doświadczenia lub z tego, czego nauczyłeś się w domu. Każde słowo ma inne znaczenie dla każdego i może być nawet odebrane bardzo negatywnie, podczas gdy dla drugiego nie ma w ogóle negatywnych konotacji i ma dobre znaczenie. To sprawia, że nie jest to gra słowna, ale coś, co zdecydowanie należy wziąć pod uwagę.

Wskazówki do czytania



Przyjaźń to ulica dwukierunkowa (*wskazówka od Cees*)

Unfortunately, it turned out that some of my friendships sometimes only went in one direction, so I became more careful with this word. So, for me it has a different connotation.

Przyjaźnie są rzadkie i ze świecą jej szukać, przyjaźń zaczyna się od siebie. Początek to Będę tam! Dobra wiadomość jest taka, że to tam jest, istnieje i jest piękne!!



Dlatego jedna rada: pielęgnuj to!!!



Wskazówki do czytania



Moje znaczenie „przyjaźni” jest najlepiej wyrażone w (części) wiersza „Przyjaciel” Toona Hermansa (*wskazówka Carli*)

*Potrzebujesz kogoś
Cichego i szczerego
Kto kiedy ma znaczenie
Przychodzi
Modli się za ciebie lub
Walczy
Tylko wtedy masz kogoś
Kto śmieje się z tobą i
Krzyczysz
Tylko wtedy możesz powiedzieć:
Mam przyjaciela.*



Wideo inspiracja (2)

Teoria. Eksperci mówią...



Jeden z najbardziej znanych na świecie guru marketingu Simon Sinek mówi o przyjaźni. W minucie 16:16 Sinek mówi o „najważniejszym aspekcie długiego życia” (nie musisz oglądać całego filmu 😊)



Zeskanuj, aby obejrzeć wideo na swoim smartfonie lub urządzeniu!

Przygotowanie do lekcji 4

Ćwiczenie z dziennikiem (1)



Wspólnie odkryliśmy nasze nowe cechy, teraz musimy wytrwać!

Pomyśl o cechach, które odkryłeś w sobie dzisiaj lub o cechach, które chciałbyś w sobie wzmocnić.

Wskazówka: w razie potrzeby włącz muzykę w tle



Przejdź się po pokoju, myśląc, że uosabiasz swoją cechę. Na przykład, jeśli pomyślałeś o życzliwości, zastanów się, jak chodziłaby życzliwa osoba, jak wyglądałyby jej ramiona, podbródek, jak poruszałyby się ręce i nogi, jaki wyraz twarzy miałaby na twarzy, jak patrzyłaby na ludzi obok niej. Spaceruj przez chwilę, myśląc, że uosabiasz wybraną cechę.

Ćwiczenie z dziennikiem

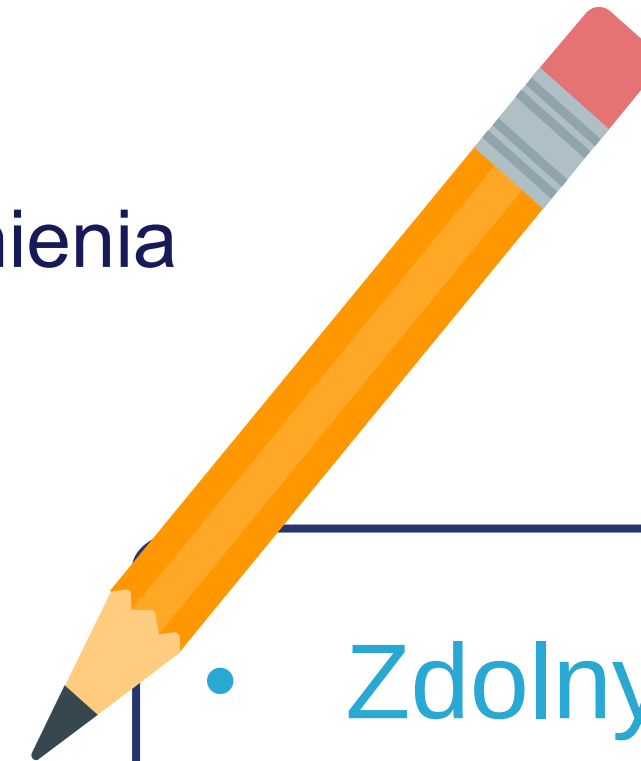
Wybierz cechy charakteru, które uważasz za istotne:

1. Chciałbym nawiązać kontakt z osobą, która jest... (do wypełnienia podczas sesji stacjonarnej)
2. Uważam się za osobę, która jest... (do wypełnienia w domu)



- Rozważny
- Dojrzały
- Wykształcony
- Miły/Przyjazny
- Lojalny
- Hojny
- Uczciwy
- ... (inne, wypełnić)

- Rozmowny
- Pełen szacunku
- Uprzejmy
- Optimistyczny
- Wesoły
- Energiczny
- ... (inne, wypełnij)



- Zdolny do adaptacji
- Pokorny
- Zdyscyplinowany
- Kreatywny
- Zabawny
- Spokojny
- Empatyczny
- ... (inne, wypełnij)

Informacje ogólne



Konsorcjum europejskich partnerów we współpracy z osobami starszymi i trenerami



Co-funded by
the European Union

Kurs oparty jest na badaniach naukowych i będzie wykorzystywał mieszane metody nauczania, takie jak teoria, ćwiczenia, zadania i filmy

Organizacje tworzące konsorcjum:



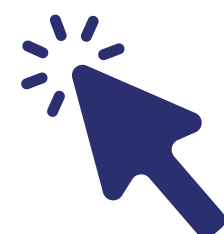
University
of Humanities
and Economics
in Lodz



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

Do zobaczenia na następnym spotkaniu

www.friendproject.org





Wskazówki do domu

LEKCJA 4

Konwój relacji:

ludzie, którzy towarzyszą nam w
życiowej podróży



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



“Zawsze wiedziałem, że życie jest lepsze, gdy się nim dzielisz. Teraz zdaję sobie sprawę, że staje się jeszcze słodsze, gdy rozszerzysz krąg.”

- Oprah Winfrey

Podsumowanie lekcji:



- Aby zrozumieć i ocenić nasze relacje, możemy stworzyć nasz „konwój relacji”. Konwój składa się z trzech kręgów:
 1. w wewnętrznym kręgu znajdują się najbliżsi i najważniejsi ludzie;
 2. w środkowym kręgu, ci ważni, ale mniej bliscy;
 3. w zewnętrznym kręgu, ci mniej istotni.Nie ma stałych zasad: bliski członek rodziny może nie być w wewnętrznym kręgu, podczas gdy sąsiad może być, w zależności od jakości relacji.
- **Relacje zmieniają się w czasie:** niektórzy ludzie zbliżają się do siebie, inni oddalają się lub znikają, tylko po to, by być może powrócić. Konwój może być pełny lub pusty na różnych etapach życia, ale ilość nie odzwierciedla jakości. Każdy krąg i każda osoba w nim odgrywa unikalną rolę, odpowiadając na nasze potrzeby relacyjne.
- Przydatne jest **zastanowienie się** nad tym, które relacje cenić, które rozwijać i za które być wdzięcznym.

Wskazówki do czytania

Wpis na blogu "Rozwój kręgu znajomych: Nawigacja zmian i akceptacja rozwoju" bada naturalną ewolucję naszych kręgów społecznych, gdy dorastamy i zmieniamy się. Podkreślono w nim, że wyrastanie z pewnych przyjaźni jest normalną częścią rozwoju osobistego i należy się z tym pogodzić, a nie obawiać.

Czas trwania 7 minut pod tym linkiem

<https://www.livelovebetter.co.uk/outgrowing-your-social-circle-navigating-change-and-embracing-growth/>



Zeskanuj, aby przeczytać
artykuł na swoim smartfonie
lub urządzeniu

Wskazówki do czytania

Wpis na blogu "Ocena relacji" zawiera wskazówki dotyczące **oceny zdrowia relacji** z partnerami, rodziną i przyjaciółmi. Podkreśla on znaczenie równości, zaufania, wsparcia, bezpieczeństwa, komfortu, negocjacji, sprawiedliwości, uczciwości i odpowiedzialności w budowaniu zdrowych relacji. .

Czas trwania 5 minut pod tym linkiem

<https://studentlife.utk.edu/blog/2023/02/08/evaluating-your-relationships/>

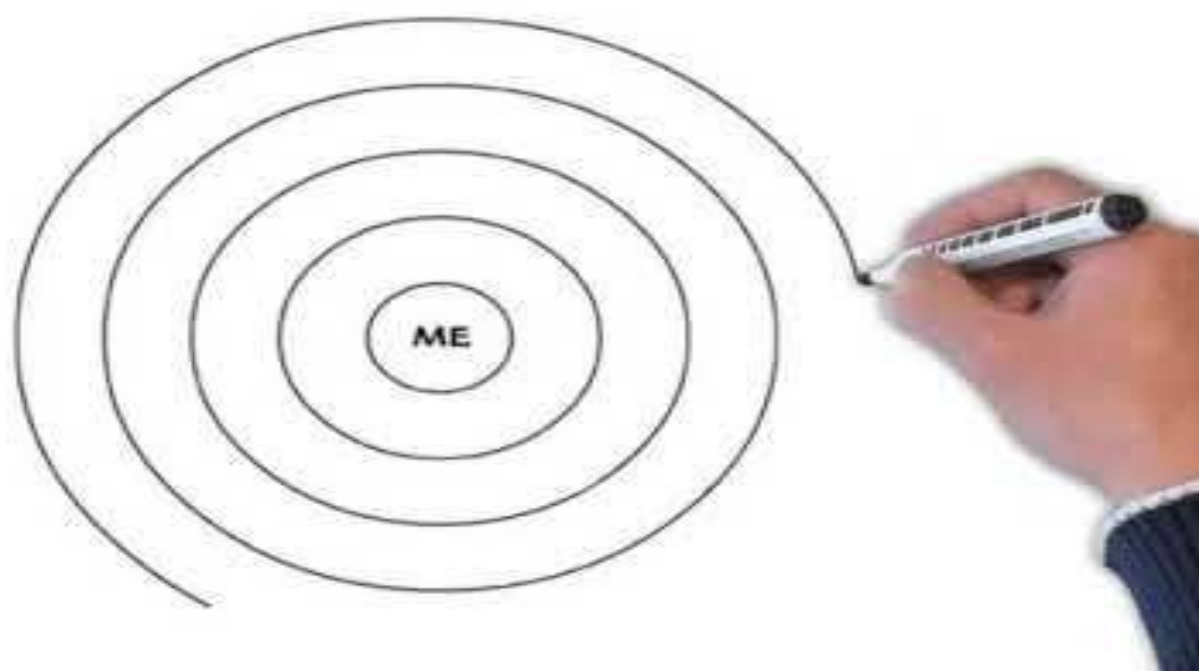


Zeskanuj, aby przeczytać
artykuł na swoim smartfonie
lub urządzeniu!

Wskazówki do słuchania i oglądania



Film "**Kręgi relacji i ABCD**" wyjaśnia koncepcję kręgów relacji, narzędzia wykorzystywanego do pomocy osobom w zrozumieniu poziomów intymności w związkach. Wprowadza ideę kategoryzowania ludzi do różnych kręgów w oparciu o bliskość **relacji**. Metoda ta pomaga osobom lepiej rozpoznawać i zarządzać swoimi powiązaniami społecznymi.
Czas trwania: 4 minuty.



Zeskanuj, aby obejrzeć video na swoim smartfonie lub urządzeniu

Na następne spotkanie:

*Uprzejmie prosimy o zastanowienie się i zapisanie na kartce papieru, w jakich miejscach lub sytuacjach **mógłbyś nawiązać nowe znajomości**. Pozwól się zainspirować codziennym życiem i wyobraźnią. Mogą to być miejsca, w których już bywasz lub miejsca, w których mógłbyś bywać.*



Informacje ogólne



Konsorcjum europejskich partnerów we współpracy z osobami starszymi i trenerami



Co-funded by
the European Union

Kurs oparty jest na badaniach naukowych i będzie wykorzystywał mieszane metody nauczania, takie jak teoria, ćwiczenia, zadania i filmy

Organizacje tworzące konsorcjum:



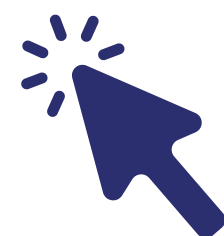
University
of Humanities
and Economics
in Lodz



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

Do zobaczenia na następnym spotkaniu

www.friendproject.org





Wskazówki do domu

Lekcja 5

Nawiązywanie nowych przyjaźni i wzmacnianie istniejących

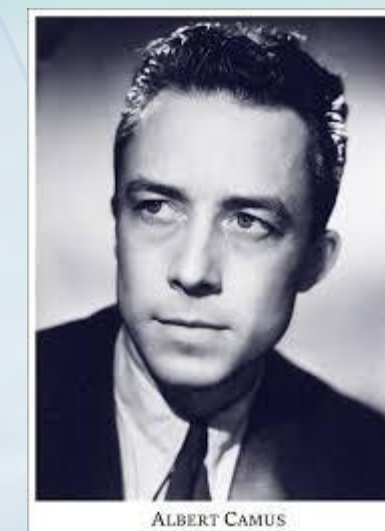


Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



**“Nie idź za mną,
bo nie umiem prowadzić.
Nie idź przede mną,
bo mogę za Tobą nie nadążyć.
Idź po prostu obok mnie i
bądź moim przyjacielem”**

- Albert Camus -



Podsumowanie lekcji 5



- W tej lekcji dowiedzieliśmy się o nawiązywaniu nowych znajomości oraz utrzymywaniu i wzmacnianiu istniejących przyjaźni
- Omówiliśmy miejsca i sytuacje, w których spotykasz nowych ludzi, takie jak park, klub zainteresowań, grupa wolontariacka
- Co sprawia, że moment pierwszego kontaktu prowadzi do pozytywnego doświadczenia (a tym samym prawdopodobieństwa powtórzenia)? Kilka istotnych rzeczy:
 - **Szanuj** zdanie drugiej osoby
 - **Okazuj zainteresowanie** drugą osobą
 - **Dziel się** swoimi doświadczeniami i otwórz się przed drugą osobą
 - Miej **odwagę** rozpocząć rozmowę
 - **Bądź uprzejmy** dla drugiej osoby, na przykład oferując pomoc, przytrzymując otwarte drzwi itp.



Podsumowanie lekcji 5



Nauczyliśmy się, że **nawiązywanie przyjaźni to proces.**

Tworzenie przyjaźni z grubsza następuje po nawiązaniu kontaktu, etapami:

- Następuje pierwszy kontakt i pierwsza rozmowa (rozmowy)
- Widujecie się częściej i częściej ze sobą rozmawiacie
- Oboje uświadamiacie sobie, że uważacie drugą osobę za interesującą/miłą
- Odkrywacie, że macie ze sobą coś wspólnego
- Poznajecie się coraz lepiej
- Możecie też odkryć różnice. To dobrze, nie musicie dzielić się ze sobą wszystkim.

Tworzenie i umacnianie przyjaźni to stopniowy proces, który można przyspieszyć, na przykład poprzez przynależność do tego samego klubu sportowego, wspólne hobby lub ważne wydarzenie życiowe.



Naprawdę cieszę
się, że mam
takiego przyjaciela
jak Ty.



Teoria. Naukowcy mówią...



Starożytni filozofowie i współcześni naukowcy zgadzają się, że silne relacje są kluczem do szczęśliwego życia.

Jednak jednym z najczęstszych wyzwań dorosłości jest nawiązywanie i utrzymywanie przyjaźni. Przyjaźnie wymagają czasu i energii lub możliwości, których czasami brakuje, a poznawanie nowych ludzi może być trudne, jeśli przeprowadzasz się do nowego miasta, nie wychodzisz z domu lub nie robisz nowych rzeczy od dłuższego czasu.

Myśląc o sposobach nawiązywania kontaktów, należy pamiętać o jednej ważnej zasadzie:

Nie ustawiaj poprzeczki zbyt wysoko!

Teoria. Naukowcy mówią...



Chcesz dowiedzieć się, jakich rad udziela Celeste Headlee (dziennikarka i znana na całym świecie ze swoich wykładów) na temat prowadzenia rozmowy z drugą osobą?

Obejrzyj poniższy film (czas oglądania: około 12 minut)



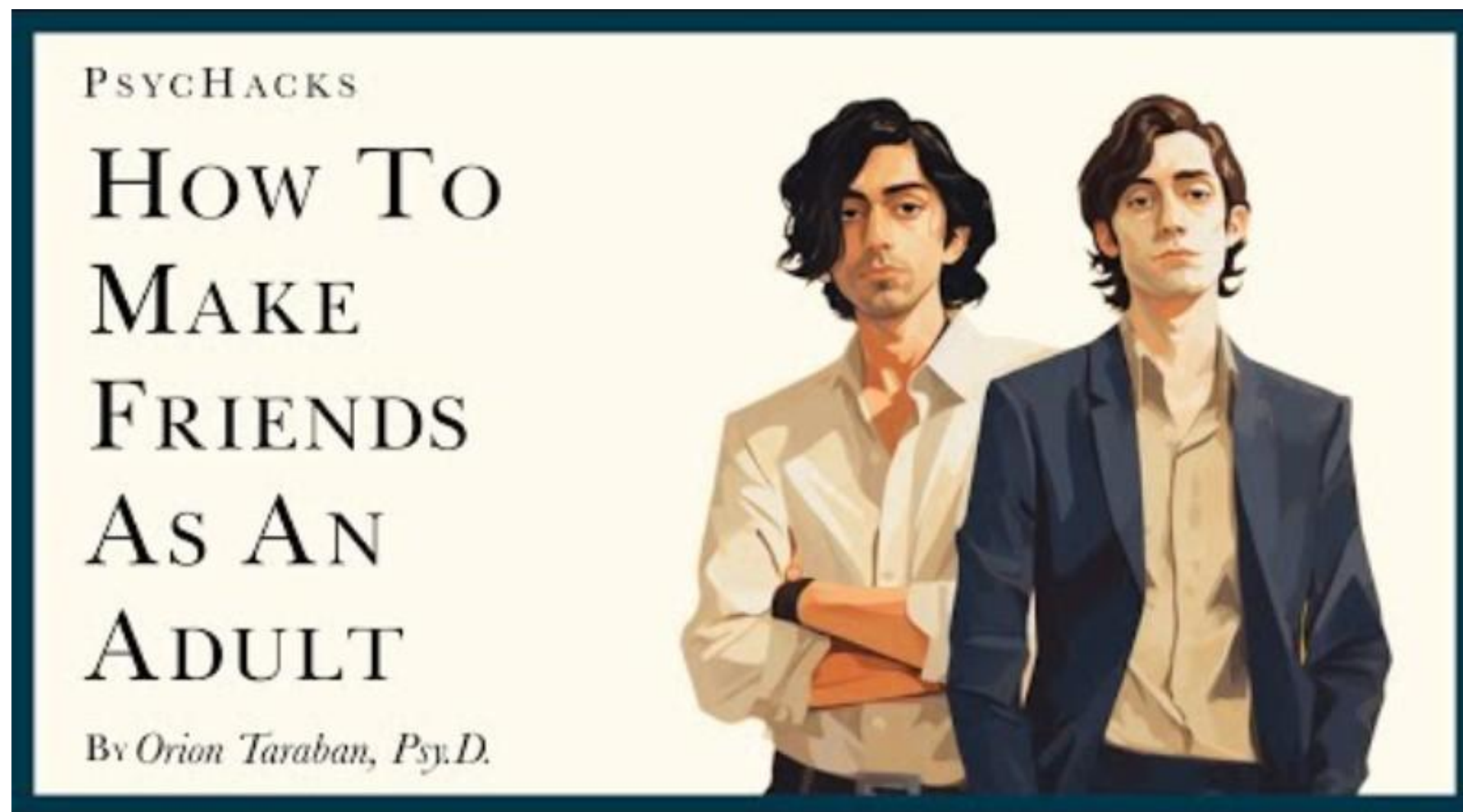
Zeskanuj, aby obejrzeć wideo na swoim smartfonie lub urządzeniu!

Teoria. Naukowcy mówią...



Co Orion Taraban (doktor psychologii klinicznej) mówi o nawiązywaniu przyjaźni w dorosłym życiu?

Obejrzyj poniższy film (czas oglądania: 8:34 minuty)



Zeskanuj, aby obejrzeć wideo na swoim smartfonie lub urządzeniu!

Inni zabierający głos

“Cytaty”

“Nie musisz się zgadzać we wszystkim. To ciekawe, że różnisz się ode mnie! Takie jest nasze podejście do życia. Poza tym nie próbuje mnie zmieniać. Mogę być tym, kim jestem, co zwykle jej się podoba, choć czasami mnie irytuje”

Hans Groeneboer (Holandia)



“Mam wiele przyjaciółek, które znam od 'wiosny'. Teraz mamy koniec 'lata' i zmierzamy w kierunku 'jesieni’ „

Daphne Dekkers (Holandia)



Urocze...



*Źródło: Adiunkt Jessica Gall Myrick przeprowadziła ankietę wśród 7000 osób na temat wpływu filmów z kotami na ich nastrój i opublikowała wyniki w czasopiśmie Computers in Human Behavior.

Przyjaźń czasami przychodzi z nieoczekiwanych miejsc. Na YouTube można znaleźć urocze filmy o przyjaźni między zwierzętami.

Sprawdź:

czy po obejrzeniu takich filmów czujesz się bardziej radosny i pełen energii?

Badanie naukowe* dotyczące wpływu filmów z kotami wykazało, że widzowie rzadziej odczuwali takie uczucia jak niepokój, nuda czy smutek. Co więcej, pozytywny efekt jest tak duży, że zagłusza wszelkie poczucie winy.



Zeskanuj , aby obejrzeć video na swoim smartfonie lub urządzeniu!

Przykładowe działania(1)



Oto kilka drobnych działań, które możesz wykonać, aby poprawić kontakt z przyjacielem lub członkiem rodziny:

- **Wyślij kartkę lub list**
- **Zadzwoń spontanicznie**
- **Wyślij aplikację lub wiadomość**
- **Zaplanuj spotkanie przy kawie**
- **Przynieś coś ze sobą:** domowy poczęstunek, bukiet kwiatów lub drobny upominek.
- **Poproś o pomoc lub radę**
- **Podziel się wspomnieniem:** wyślij stare zdjęcie lub pamiątkę.
- **Zaproś na spacer**
- **Okaż zainteresowanie:** Zapytaj o coś, nad czym pracuje druga osoba (praca, hobby, projekt) i słuchaj uważnie.

Przykładowe działania(2)



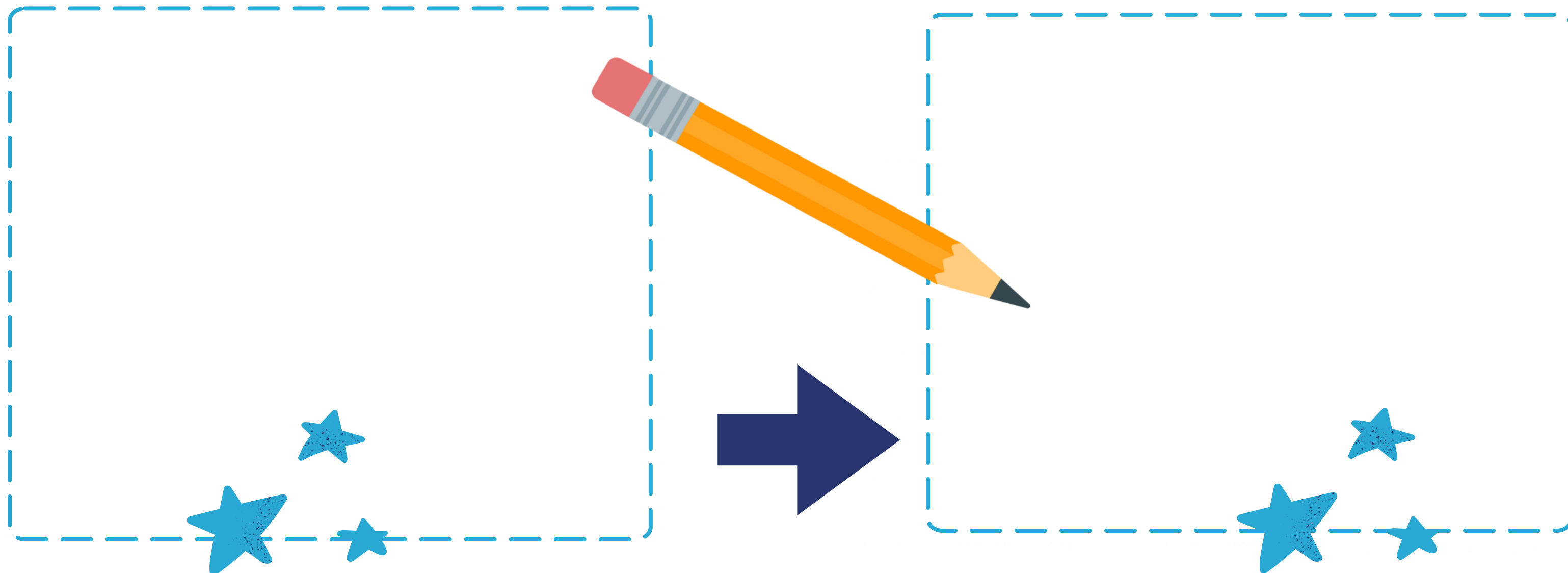
- **Niespodziewana pomoc:** Zaoferuj, że zrobisz coś drobnego dla kogoś, np. załatwisz sprawę lub zajmiesz się jakimś obowiązkiem.
- **Komplement:** Wypowiedz szczery komplement na temat czegoś, co w danej osobie doceniasz.
- **Zorganizuj małą niespodziankę:** Na przykład zaimprovizowany piknik, wieczór filmowy lub inną aktywność, którą lubi druga osoba.
- **Wyślij książkę lub artykuł**
- **Pamiętaj o ważnych datach:** Pogratuluj jej z okazji wyjątkowego dnia lub wyślij wiadomość, gdy wiesz, że czeka ją ekscytujące wydarzenie.

Te drobne działania pokazują, że myślisz o drugiej osobie i znajdujesz dla niej czas. Wzmacnia to więź między wami.

Prowadzenie dziennika(1)



Pomyśl o działaniu, które mógłbyś podjąć, aby poprawić swoje relacje z przyjacielem. Zachęcamy do wcielenia tego pomysłu w życie i wykonania znaczącego gestu wobec wybranej osoby. Z niecierpliwością czekamy na informacje o Twoich doświadczeniach. Przykład: *wysłanie miłej wiadomości za pośrednictwem Whatsapp, Facebooka lub kartki z pięknym wspomnieniem.*



Prowadzenie dziennika

Zapisuj swoje kontakty towarzyskie od teraz do następnego spotkania.

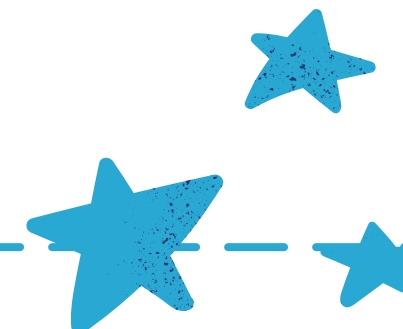
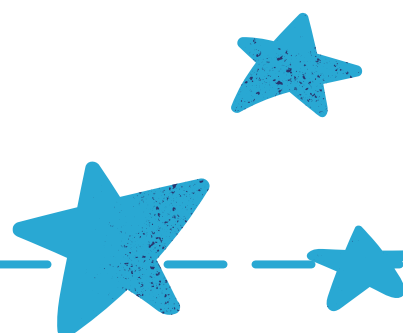
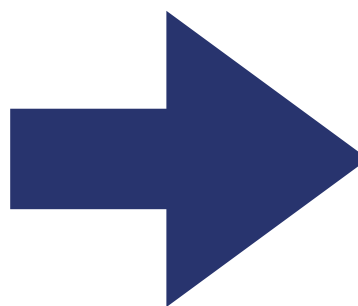
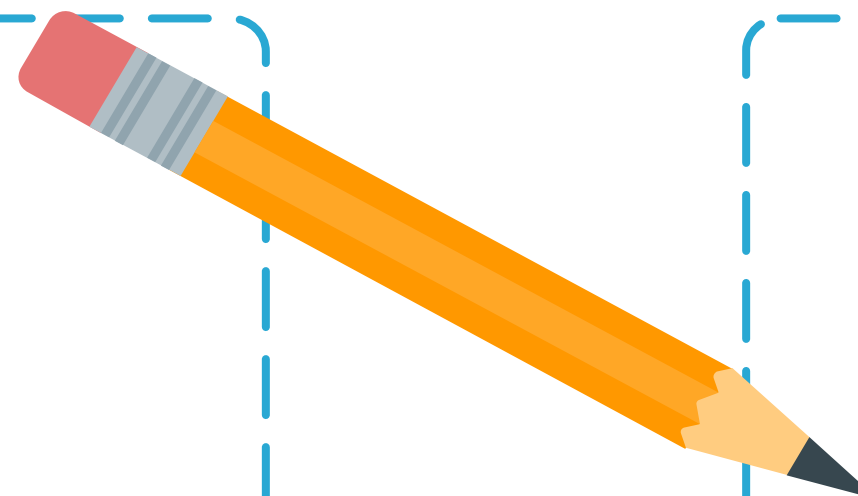


➤ *Co udało Ci się zrobić?*

➤ *Z jaką osobą?*

➤ *Kiedy to miało miejsce?*

➤ *Jaką swoją cechę doceniłeś
podczas tej sytuacji?*



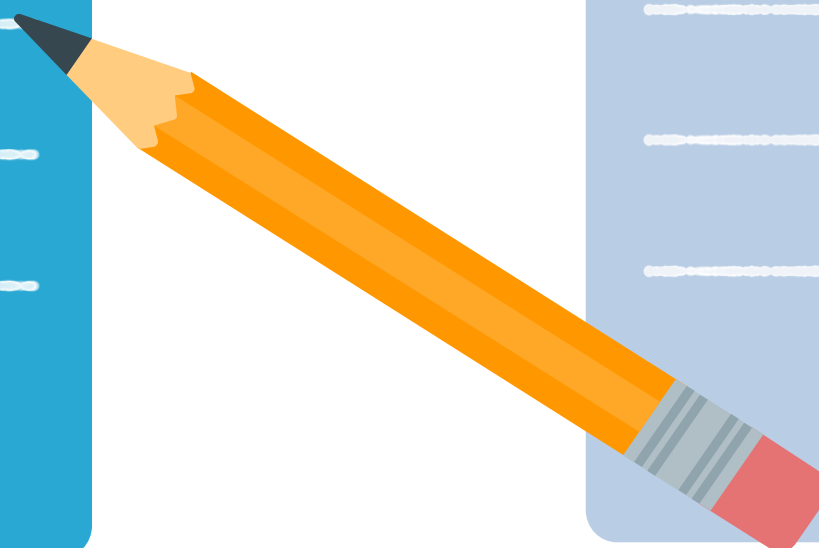
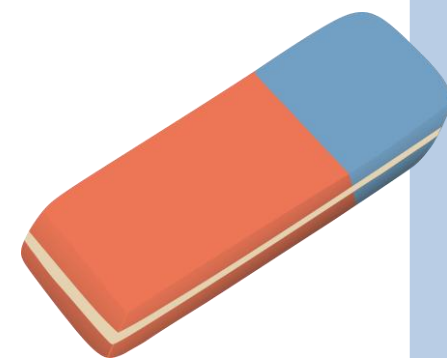
Prowadzenie dziennika

Zapisuj swoje kontakty towarzyskie od teraz do następnego spotkania.



Co udało Ci się zrobić? I z kim?

Jaką swoją cechę doceniłeś podczas tej sytuacji?



Informacje ogólne



Konsorcjum europejskich partnerów we współpracy z osobami starszymi i trenerami



Co-funded by
the European Union

Kurs oparty jest na badaniach naukowych i będzie wykorzystywał mieszane metody nauczania, takie jak teoria, ćwiczenia, zadania i filmy

Organizacje tworzące konsorcjum:



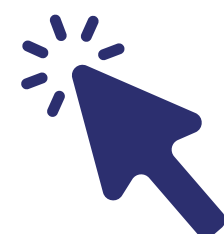
University
of Humanities
and Economics
in Lodz



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

Do zobaczenia na następnym spotkaniu

www.friendproject.org





Wskazówki do domu

LEKCJA 6

Asertywność: sztuka mówienia „nie” i
wyznaczania funkcjonalnych granic w relacjach



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu

Wideo inspiracja

Obejrzyj [5 wskazówek, dzięki którym asertywna komunikacja będzie łatwiejsza i skuteczniejsza](#)



Zeskanuj, aby obejrzeć
wideo na swoim smartfonie
lub urządzeniu!

Teoria. Ekspert mówi



Cytat

Osoba, która nie potrafi zadbać o własne granice, jest jak ogród bez ogrodzenia, z którego każdy może korzystać, kiedy tylko zechce.

Jesper Juul, *Sztuka mówienia „nie” z czystym sumieniem*

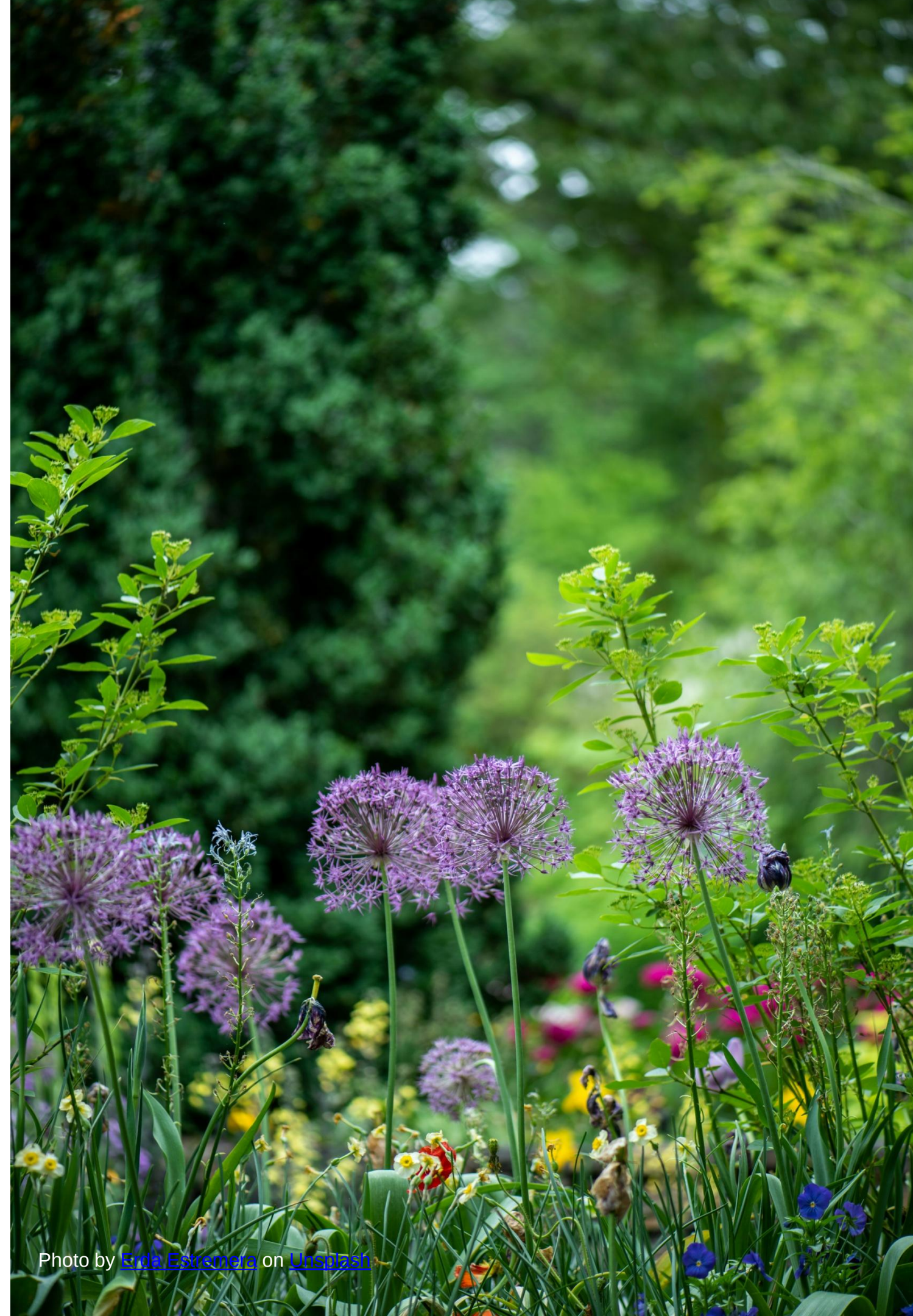


Photo by [Eda Estremera](#) on [Unsplash](#)

Ćwiczenie z dziennikiem

Spróbuj zauważyć w swoich interakcjach, w jaki sposób komunikujesz swoje potrzeby, czy prosisz o pomoc?



Jakiego rodzaju była to interakcja?

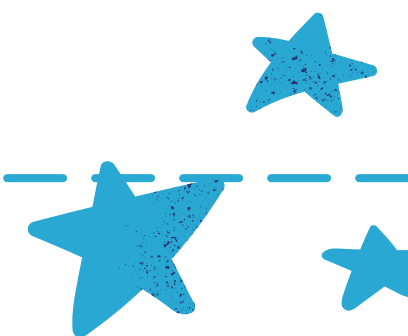
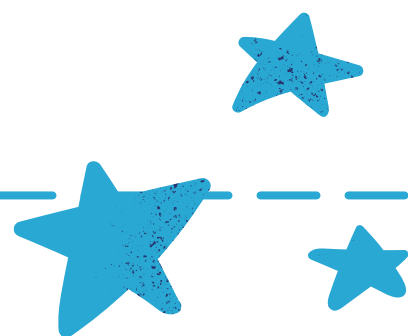
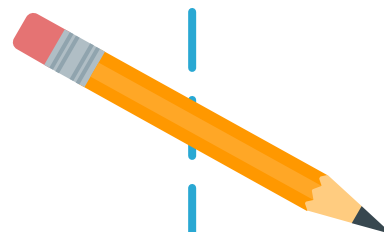
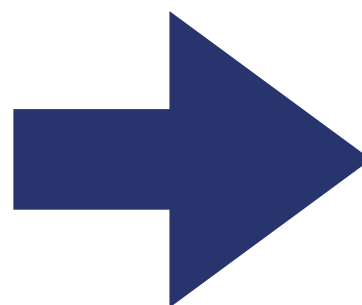
Kiedy do niej doszło?

Z kim?

Co zrobiłeś? Co powiedziałaś?

Co ci się podobało w tej interakcji?

Jaką swoją cechę doceniłeś/aś podczas tej interakcji?



Ćwiczenie z dziennikiem

Spróbuj zauważyć w swoich interakcjach, **kiedy inni proszą cię o pomoc, jak reagujesz?**



Jakiego rodzaju była to interakcja?

Kiedy do niej doszło?

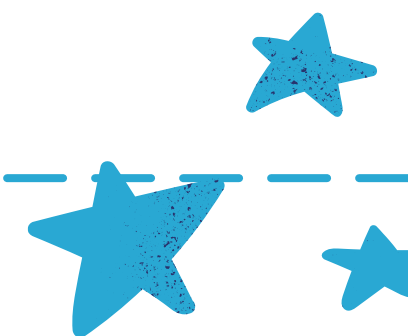
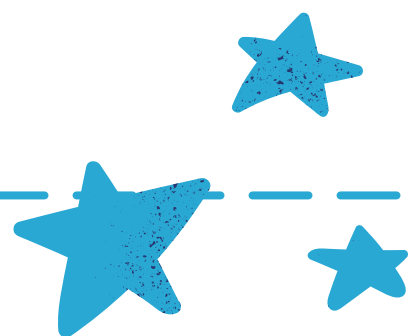
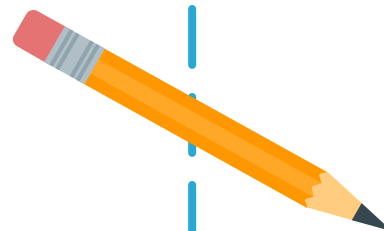
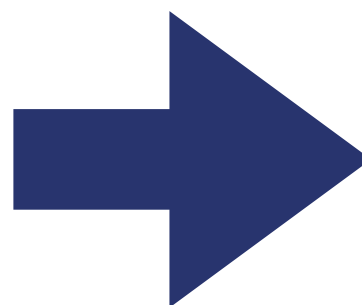
Z kim?

Co zrobiłeś?

Co powiedziałaś?

Co ci się podobało w tej interakcji?

Jaką swoją cechę doceniłeś/aś podczas tej interakcji??





Wskazówki do czytania

- 5 minut na temat [Asertywności](#)



Zeskanuj, aby przeczytać artykuł na swoim smartfonie lub innym urządzeniu!

- 10 minut na temat [Jak być bardziej asertywnym - znajdź swój styl](#)



Zeskanuj, aby przeczytać artykuł na swoim smartfonie lub innym urządzeniu!

Informacje ogólne



Konsorcjum europejskich partnerów we współpracy z osobami starszymi i trenerami



Co-funded by
the European Union

Kurs oparty jest na badaniach naukowych i będzie wykorzystywał mieszane metody nauczania, takie jak teoria, ćwiczenia, zadania i filmy

Organizacje tworzące konsorcjum:



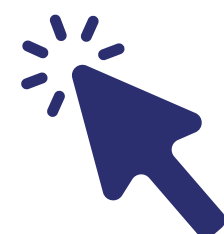
University
of Humanities
and Economics
in Lodz



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

Do zobaczenia na następnym spotkaniu

www.friendproject.org





Wskazówki do domu

LEKCJA 7

Wyrażanie swoich potrzeb i oferowanie wsparcia naszym przyjaciołom



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu

Wideo inspiracja



Mario Alonso Puig jest hiszpańskim lekarzem, wykładowcą i pisarzem, który poświęcił znaczną część swojego życia badaniom nad tym, jak uwolnić ludzki potencjał, zwłaszcza w czasach wyzwań, niepewności i zmian. Obejrzyj wideo i wyodrębnij zdanie, dwa lub trzy słowa, które najbardziej przykuły twoją uwagę, aby omówić je następnym razem!!!



“Wartość przyjaźni”

<https://youtube.com/shorts/lceNePojh80?si=vwQhoG94jL2vncfR>

Cechy przyjaciół



1. Chciałbym nawiązać kontakt z osobą, która jest... (do wypełnienia podczas sesji stacjonarnej)

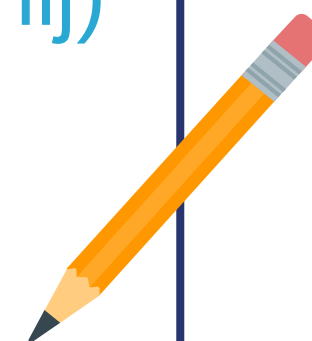
2. Uważam się za osobę, która jest... (do wypełnienia w domu))

Wybierz cechy charakteru, które uważasz za ważniejsze:

- Rozważny
- Dojrzały
- Wykształcony
- Miły/Przyjazny
- Lojalny/Hojny
- Uczciwy
- ... (inne, wypełnić)

- Rozmowny
- Pełen szacunku
- Uprzejmy
- Optymistyczny
- Wesoły
- Energiczny
- ... (inne, wypełnij)

- Elastyczny
- Pokorny
- Zdyscyplinowany
- Kreatywny
- Zabawny
- Spokojny
- Empatyczny
- ... (inne, wypełnij)



Moje cechy

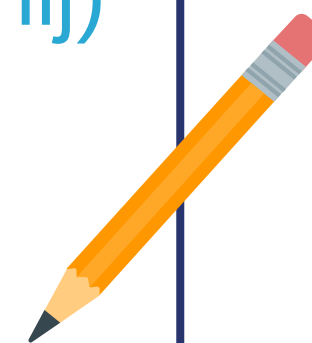
- A Ty?
- Wybierz cechy charakteru, które uważasz za ważniejsze w Tobie:



- Rozważny
- Dojrzały
- Wykształcony
- Miły/Przyjazny
- LojalnyHojny
- Uczciwy
- ... (inne, wypełnić)

- Rozmowny
- Pełen szacunku
- Uprzejmy
- Optymistyczny
- Wesół
- Energiczny
- ... (inne, wypełnij)

- Elastyczny
- Pokorny
- Zdyscyplinowany
- Kreatywny
- Zabawny
- Spokojny
- Empatyczny
- ... (inne, wypełnij)



Teoria. Ekspert mówi

“Przyjaźń rodzi się w momencie, gdy jedna osoba mówi do drugiej: "Co! Ty też? Myślałem, że jestem jedyny".”

C.S. Lewis (brytyjski pisarz, uczony, teolog i profesor. Jest najbardziej znany ze swoich dzieł beletrystycznych i chrześcijańskiej apologetyki, a także z wkładu akademickiego w literaturę)

Pomyśl o chwili, w której nawiązałeś silną więź lub relację z kimś z powodu wspólnych zainteresowań, doświadczeń lub uczuć.
Podziel się tym doświadczeniem podczas naszego następnego spotkania.



Krótką lektura



"Wartość przyjaźni"

Przyjaźń jest jedną z najcenniejszych więzi, jakie możemy mieć w życiu. Nie chodzi tylko o dzielenie się szczęśliwymi chwilami, ale także o bycie przy nas w trudnych chwilach. Dobry przyjaciel to ktoś, kto cię wspiera, słucha i rozumie, nawet bez słów. Prawdziwa przyjaźń opiera się na zaufaniu, szacunku i empatii - cechach niezbędnych do zbudowania silnej i trwałej relacji. Posiadanie przyjaciół pomaga nam rozwijać się jako jednostki, uczyć się o świecie i o nas samych. Nie ma znaczenia, ilu mamy przyjaciół; liczy się jakość tych relacji.

Po przeczytaniu zastanów się nad następującymi pytaniami:

- Jakie cechy najbardziej cenię w przyjaźni?
- Jak staram się być dobrym przyjacielem?
- Co mogę poprawić w moich przyjaźniach?



Posłuchaj i obejrzyj!

Posłuchaj wykładu [Brené Brown's TED Talk "The Power of Vulnerability"](#) w którym bada ona, w jaki sposób wrażliwość sprzyja nawiązywaniu więzi, a jej spostrzeżenia można zastosować do zrozumienia i pogłębienia przyjaźni.



Zastanów się nad tymi pytaniami:

- *W jaki sposób Brené Brown opisuje rolę podatności na zranienie w budowaniu więzi?*
- *Jak wrażliwość wpływa na twoje własne przyjaźnie?*
- *Jakie jest ryzyko i korzyści z bycia wrażliwym z przyjacielem?*



Zeskanuj, aby obejrzeć video na swoim smartfonie lub urządzeniu!

Cytaty, refleksje



""Czym jest przyjaciel? Pojedyncza dusza mieszkająca w dwóch ciałach."
— Arystoteles, Etyka nikomachejska

Dzieła Arystotelesa na temat przyjaźni koncentrują się na różnych rodzajach przyjaźni i ich znaczeniu dla satysfakcjonującego życia. Ten cytat odzwierciedla głęboką więź między przyjaciółmi.

Podczas naszego następnego spotkania zastanów się:

- Co Arystoteles rozumie przez "pojedynczą duszę mieszkającą w dwóch ciałach"?
- Czy zgadzasz się z poglądem Arystotelesa na temat przyjaźni? Dlaczego tak lub dlaczego nie?
- Co w twoim doświadczeniu sprawia, że przyjaźń jest jak dwie osoby dzielące "jedną duszę"?



Informacje ogólne



Konsorcjum europejskich partnerów we współpracy z osobami starszymi i trenerami



Co-funded by
the European Union

Kurs oparty jest na badaniach naukowych i będzie wykorzystywał mieszane metody nauczania, takie jak teoria, ćwiczenia, zadania i filmy

Organizacje tworzące konsorcjum:



University
of Humanities
and Economics
in Lodz



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

Do zobaczenia na następnym spotkaniu

www.friendproject.org

